

Self-compassion dan kesejahteraan psikologis: Studi korelasional pada perawat Instalasi Gawat Darurat di Kalimantan Timur

Self-compassion and psychological well-being: A correlational study among emergency room nurses in East Kalimantan

Mayang Febriani Caesar Salsabila¹, Nadya Novia Rahman¹, Rina Rifayanti¹, Tina Khostarina¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman

Penulis korespondensi: Mayang Febriani Caesar Salsabila; Email: mayangfcs76@gmail.com

(Naskah masuk 19 Januari 2026; direvisi 8 Mei 2026; diterima 14 Mei 2026; terbit 20 Mei 2026)

Abstrak

Kompleksitas tugas perawat Instalasi Gawat Darurat (IGD) menimbulkan tuntutan kerja yang tinggi, sehingga berpotensi meningkatkan stres kerja dan memengaruhi kesejahteraan psikologis. Dalam konteks tersebut, *self-compassion* menjadi aspek penting yang dapat membantu perawat IGD menghadapi tekanan pekerjaan dan mempertahankan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada perawat IGD di Provinsi Kalimantan Timur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional non-eksperimental. Partisipan penelitian terdiri atas 100 perawat IGD yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. *Self-compassion* diukur menggunakan instrumen yang terdiri atas 16 aitem dengan koefisien reliabilitas $\alpha = .703$. Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan instrumen yang terdiri atas 21 aitem dengan koefisien reliabilitas $\alpha = .846$. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Kendall's tau. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis ($\tau = .562, p < .001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki perawat IGD, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Dengan demikian, *self-compassion* merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan dalam upaya mendukung kesejahteraan psikologis tenaga kesehatan, khususnya perawat IGD.

Kata Kunci: kesejahteraan psikologis, perawat IGD, *self-compassion*

Abstract

The complexity of duties performed by emergency room nurses creates high job demands, which may increase work-related stress and affect their psychological well-being. In this context, *self-compassion* is an important psychological resource that may help emergency room nurses cope with occupational pressure and maintain psychological well-being. This study aimed to examine the relationship between *self-compassion* and psychological well-being among emergency room nurses in East Kalimantan Province. A quantitative approach with a non-experimental correlational design was used. The participants were 100 emergency room nurses selected through *purposive sampling*. *Self-compassion* was measured using a questionnaire consisting of 16 items with a reliability coefficient $\alpha = .703$. Psychological well-being was measured using a questionnaire consisting of 21 items with a reliability coefficient $\alpha = .846$. Data were analyzed using Kendall's tau correlation. The results showed a significant positive relationship between *self-compassion* and psychological well-being ($\tau = .562, p < .001$). These findings indicate that higher levels of *self-compassion* are associated with higher levels of psychological well-being among emergency room nurses. Therefore, *self-compassion* is an important aspect to consider in efforts to support the psychological well-being of health care professionals, particularly emergency room nurses.

Keywords: emergency room nurses, psychological well-being, *self-compassion*

Pendahuluan

Instalasi Gawat Darurat (IGD) memiliki peranan yang krusial dalam memberikan tindakan awal bagi pasien dengan kondisi darurat demi meminimalkan risiko kematian ataupun cacat permanen (Rahmayani et al., 2024). Salah satu tenaga medis yang memiliki peranan krusial dalam memberikan pelayanan pertolongan kepada pasien adalah perawat. Menurut Endah et al. (2025), perawat merupakan tenaga kesehatan yang mempunyai peranan dalam mengurus operasional, administratif serta mengelola lingkungan kerja dalam kondisi yang kurang kondusif karena adanya keluhan dan tekanan yang berasal dari pasien.

Melalui survei awal yang telah dilakukan oleh peneliti, perawat IGD memiliki tugas seperti memberikan tindakan awal, menjalankan perintah yang diberikan oleh dokter ataupun atasan, merawat pasien, dan berkoordinasi bersama tenaga medis lainnya. Selain itu, perawat IGD kerap kali menjalankan tugas-tugas tambahan dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada pasien karena keterbatasan jumlah dokter pada rumah sakit (Sulistiyowati, 2021). Salah satu tugas yang bentuk delegasi tugas yang diberikan oleh dokter pada instalasi gawat darurat kepada perawat adalah tindakan menjahit luka (Huda & Huda, 2021).

Alpian et al. (2024) mengungkapkan bahwa stres kerja adalah salah satu dampak dari besarnya tuntutan pekerjaan yang dialami oleh perawat pada instalasi gawat darurat. Perawat IGD yang mengalami stres kerja dapat berkaitan dengan kondisi kesejahteraan psikologis mereka. Sejalan dengan pernyataan Leonardi dan Astuti (2023) bahwa kondisi stres kerja yang dialami oleh seseorang dapat memengaruhi tingkatan kesejahteraan psikologis mereka. Kesejahteraan psikologis dijelaskan sebagai kondisi kesehatan mental individu yang ditandai oleh tercapainya dimensi-dimensi dalam keberfungsian psikologis yang sehat (Ryff, 1989).

Menurut Ryff (1989), dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis terdiri atas penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi. Kondisi kesejahteraan psikologis perawat IGD dapat berkorelasi secara langsung terhadap efektivitas pelayanan yang diberikan kepada pasien. Sebagaimana yang disampaikan oleh Miranda dan Harsono (2025) bahwa perawat dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang stabil akan memiliki kemampuan untuk memaknai diri mereka sendiri dan pekerjaannya dengan baik, berdedikasi dalam mengembangkan potensi diri, mampu mengapresiasi tugas-tugas yang dijalani, dan menciptakan interaksi sosial yang baik.

Rendahnya kesejahteraan psikologis pada perawat merupakan isu penting secara psikologis karena berkaitan dengan keberfungsian individu, seperti kemampuan regulasi emosi, ketahanan terhadap tekanan, serta kualitas hubungan interpersonal. Menurut Pratama et al. (2024), perawat kerap mengalami penurunan kualitas hidup dalam berbagai aspek, termasuk aspek psikologis, akibat adanya tekanan emosional serta kesulitan dalam menjalin hubungan positif dengan orang lain. Selain itu, rendahnya kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh perawat dapat berkaitan dengan adanya penurunan produktivitas yang berdampak terhadap terhambatnya pemberian pelayanan kesehatan yang optimal (Tutupary et al., 2021). Sebaliknya, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, mampu untuk bertahan dalam situasi yang kurang menyenangkan, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik (Prameswari & Muhid, 2022).

Kondisi kesejahteraan psikologis berkaitan dengan faktor usia, jenis kelamin, status pernikahan, kondisi sosial-ekonomi, dukungan sosial, stres kerja, kepribadian, dan strategi koping (Permatasari & Wibowo, 2024). Selain itu, salah satu kemampuan yang dapat

berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada perawat instalasi gawat darurat adalah *self-compassion*. Neff (2023) menegaskan bahwa kondisi *self-compassion* pada seseorang memiliki peranan yang krusial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Self-compassion mengacu kepada kapasitas seseorang dalam menghadapi rasa kecewa dan kegagalan dengan sikap penuh penerimaan tanpa menyudutkan diri sendiri, sekaligus memiliki kesadaran bahwa situasi sulit adalah bagian dari proses kehidupan (Neff, 2003). Adapun aspek-aspek berkaitan dengan *self-compassion* adalah *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003). Kemampuan perawat dalam bersikap baik terhadap diri sendiri dapat terbukti mampu untuk menjaga keseimbangan emosi dalam kondisi yang kompleks (Mamahit *et al.*, 2022).

Kemampuan *self-compassion* memungkinkan individu untuk dapat mengembangkan kemampuan peduli terhadap diri sendiri serta mampu untuk menerima ketidakberhasilan secara adaptif (Njotowibowo & Engry, 2023). Kemampuan individu untuk dapat menerima kondisi diri tersebut berkaitan dengan kemampuan adaptasi individu. Park dan Shin (2023) menjelaskan bahwa perawat dengan tingkat penerimaan diri yang baik atas kondisi diri mereka akan memiliki kecenderungan untuk dapat beradaptasi yang lebih baik dalam lingkungan kerja yang penuh tekanan. Dengan demikian, *self-compassion* memiliki peranan terhadap kondisi kesejahteraan psikologis perawat IGD, terutama dalam kemampuan penguasaan lingkungan.

Seseorang yang menerapkan belas kasih diri akan cenderung merasa lebih optimis, dan lebih tangguh dalam melewati berbagai tantangan kehidupan, sehingga tercapainya kesejahteraan psikologis pada diri individu tersebut (Yudiani *et al.*, 2024). Selain itu, Mukhlisa dan Nurmina (2024) menjelaskan bahwa *self-compassion* berkorelasi secara positif terhadap kondisi kesejahteraan psikologis seseorang karena memungkinkan mereka untuk dapat mencintai diri sendiri, menerima dan memberikan dukungan emosional terhadap diri sendiri saat menghadapi suatu permasalahan. Kemampuan ini berperan dalam melindungi diri dari emosi negatif dengan meningkatkan kemampuan mempertahankan kondisi psikologis dan kognitif yang positif (Giyati & Whibowo, 2023). Hal ini sejalan dengan temuan Suminah dan Ciputri (2024) yang menjelaskan bahwa pola pikir positif berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola stres secara lebih efektif. Dengan demikian, *self-compassion* berkaitan dengan kemampuan penguasaan lingkungan yang berdampak terhadap kondisi kesejahteraan psikologis perawat IGD.

Target utama perawat di IGD adalah menyelenggarakan asuhan keperawatan yang unggul demi menjamin kepuasan pasien (Situmorang & Muflihatin, 2022). Akan tetapi, terdapat kesenjangan antara harapan dan kondisi kenyataan di lapangan karena perawat kerap kali belum dapat memberikan pelayanan kesehatan yang optimal karena dampak dari adanya tekanan pekerjaan yang mereka miliki (Husaeni *et al.*, 2022). Dalam konteks tersebut, *self-compassion* menjadi kemampuan yang relevan dalam membantu perawat mengelola tuntutan kerja dan tekanan yang dihadapi (Wiffida *et al.*, 2022).

Merujuk pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Yusronuddin dan Tatiyani (2022), diperoleh hasil bahwa terdapat korelasi yang signifikan welas asih dengan kesejahteraan psikologis pada perawat RSUP dr. Sinatala. Meskipun penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada populasi tenaga kesehatan secara umum. Penelitian yang secara spesifik mengkaji perawat IGD, yang memiliki tingkat tekanan kerja dan paparan stres yang lebih tinggi, masih terbatas. Selain itu, kajian dalam konteks wilayah Indonesia, khususnya di Kalimantan Timur sebagai bagian dari Indonesia timur, juga masih

jarang dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji hubungan *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada perawat IGD di Kalimantan Timur. Kompleksitas tugas yang dimiliki perawat IGD menciptakan tuntutan pekerjaan yang tinggi, sehingga berpotensi memicu stres kerja dan berdampak terhadap kondisi kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada perawat IGD.

Berdasarkan kerangka teoritis dan temuan empiris yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi, penerimaan diri, dan adaptasi individu dalam situasi penuh tekanan, maka *self-compassion* berkaitan terhadap kesejahteraan psikologis perawat IGD. Dengan demikian hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada perawat IGD di Provinsi Kalimantan Timur. Hasil temuan pada penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada perawat IGD untuk dapat menyadari pentingnya *self-compassion* guna menjaga kondisi kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, penelitian ini berkontribusi terhadap kesadaran rumah sakit untuk mengawasi dan juga menjaga kondisi kesejahteraan psikologis pada perawat IGD mereka guna terciptanya pelayanan kesehatan yang lebih baik.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional non-eksperimental melalui pendekatan *cross-sectional*. Analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dan inferensial. Penelitian ini melibatkan *self-compassion* sebagai variabel bebas dan kesejahteraan psikologis sebagai variabel terikat. Dalam menentukan sampel penelitian menggunakan metode *purposive sampling*. Syarat untuk menjadi responden penelitian ini adalah perawat yang bekerja di IGD pada rumah sakit di Provinsi Kalimantan Timur yang menjalani sistem kerja sif, dan telah bekerja lebih dari satu tahun.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui kuesioner *online* yang disebarkan kepada perawat IGD di rumah sakit di Kalimantan Timur. Pengumpulan data dilakukan secara daring kepada perawat IGD di beberapa rumah sakit yang tersebar di kabupaten/kota wilayah Kalimantan Timur. Penelitian ini memperoleh izin resmi dari salah satu rumah sakit, sedangkan distribusi kuesioner pada lokasi lainnya dilakukan secara sukarela melalui media *Google Forms*. Sebanyak 112 perawat IGD yang mengisi kuesioner penelitian, 100 perawat IGD memenuhi syarat sebagai responden penelitian ini dan bersedia berpartisipasi serta menyelesaikan kuesioner penelitian. Dalam menentukan ukuran sampel penelitian, peneliti menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan yang dapat diterima sebesar 10% dan jumlah populasi sebesar 11.591 perawat di Provinsi Kalimantan Timur. Berdasarkan perhitungan tersebut, didapatkan ukuran minimal sampel penelitian sebanyak 100 orang perawat yang memenuhi kriteria responden penelitian.

Responden pada penelitian ini terdiri atas 100 orang perawat yang sesuai dengan kriteria pada penentuan responden penelitian. Berdasarkan Tabel 1, gambaran umum mengenai responden penelitian meliputi usia responden penelitian berada pada rentang usia 31–35 tahun sebanyak 36%. Selain itu, mayoritas responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebesar 77% dan sebanyak 67% responden penelitian menempuh pendidikan D-3. Mayoritas responden pada penelitian ini juga sudah menikah sebanyak 80% serta rata-rata memiliki pendapatan 3.000.001–5.000.000 sebesar 55%. Sebanyak 56% perawat

IGD sudah bekerja lebih dari sepuluh tahun dan menjalankan sif kerja lebih dari empat kali seminggu sebanyak 50%.

Tabel 1. Karakteristik responden penelitian

Karakteristik	Frekuensi	Persentase	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia (tahun)			Jumlah pendapatan		
25–30	22	22%	1.000.001–3.000.000	17	17%
31–35	36	36%	3.000.001–5.000.000	55	55%
36–40	29	29%	5.000.001–7.000.000	18	18%
41–45	13	13%	> 7.000.000	10	10%
Jenis kelamin			Lama kerja (tahun)		
Laki-laki	23	23%	1–5	16	16%
Perempuan	77	77%	6–10	28	28%
Pendidikan terakhir			> 10	56	56%
D-3	67	67%	Sif kerja		
D-4	2	2%	< 3 kali seminggu	1	1%
Profesi	20	20%	3–4 kali seminggu	49	49%
S-1	10	10%	> 4 kali seminggu	50	50%
S-2	1	1%			
Status pernikahan					
Sudah menikah	80	80%			
Belum menikah	20	20%			

Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen dengan skala tipe Likert. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi alat ukur yang telah dikembangkan oleh Renggani dan Wideasavitri (2018) yang kemudian dimodifikasi sesuai dengan karakteristik subjek penelitian. Instrumen penelitian yang dimodifikasi terdiri atas dua variabel, yaitu kesejahteraan psikologis dan *self-compassion*. Dalam penelitian ini *expert judgement* dilakukan dosen yang memiliki kompetensi pada bidang psikologi guna mengevaluasi kesesuaian aitem pernyataan dengan konteks penelitian.

Variabel kesejahteraan psikologis diukur dengan menggunakan instrumen dari Renggani dan Wideasavitri (2018) dengan total 24 aitem pernyataan yang telah dimodifikasi. Aitem pernyataan disusun berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989), yaitu penerimaan diri (4 aitem), hubungan positif dengan orang lain (4 aitem), otonomi (4 aitem), penguasaan terhadap lingkungan (4 aitem), tujuan hidup (4 aitem), dan perkembangan pribadi (4 aitem). Tahapan selanjutnya adalah melakukan evaluasi terhadap instrumen penelitian melalui uji daya beda aitem serta estimasi reliabilitas.

Modifikasi instrumen kesejahteraan psikologis dilakukan dengan penyesuaian redaksi aitem agar relevan dengan kondisi pekerjaan perawat IGD, serta pengurangan jumlah aitem dari 35 aitem menjadi 24 aitem dengan mempertimbangkan kesesuaian aitem terhadap karakteristik responden penelitian. Modifikasi instrumen alat ukur dilakukan guna menyesuaikan konteks *setting* penelitian, sehingga aitem lebih mudah dipahami oleh responden dan tetap relevan dengan kondisi di lapangan.

Hasil evaluasi pada instrumen kesejahteraan psikologis ditemukan bahwa dari 24 aitem pernyataan terdapat 3 aitem yang dieliminasi (masing-masing 1 aitem di dimensi penerimaan diri, otonomi, dan tujuan hidup) karena tidak memenuhi kriteria daya beda aitem ($rit < .30$), sehingga menyisakan 21 aitem pernyataan yang digunakan dalam analisis. Nilai *corrected item-total correlation* pada aitem yang dipertahankan berkisar antara .329–.804, yang menunjukkan bahwa seluruh aitem memiliki daya beda yang baik dan layak digunakan dalam analisis. Hasil estimasi reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar .846.

Pengukuran pada variabel *self-compassion* menggunakan instrumen dari Renggani dan Widiasavitri (2018) dengan total 18 aitem pernyataan yang telah dimodifikasi. Aitem pernyataan disusun berdasarkan dimensi *self-compassion* yang disampaikan oleh Neff (2003) yang terdiri atas *self-kindness* (6 aitem), *common humanity* (6 aitem), dan *mindfulness* (6 aitem). Tahapan selanjutnya adalah melakukan evaluasi terhadap instrumen penelitian melalui uji daya beda aitem serta estimasi reliabilitas.

Modifikasi pada instrumen ini dilakukan dengan melakukan penyesuaian redaksi aitem agar sesuai dengan kondisi kerja perawat IGD, penyesuaian bahasa, dan mengurangi jumlah aitem pernyataan yang awalnya berjumlah 34 aitem menjadi 18 aitem pernyataan yang dianggap relevan dengan kondisi perawat IGD. Modifikasi ini dilakukan dengan tujuan mempermudah perawat IGD dalam mengisi kuesioner dan menyesuaikan dengan konteks penelitian.

Hasil evaluasi pada instrumen *self-compassion* diperoleh hasil bahwa dari 18 aitem pernyataan terdapat 2 aitem yang dieliminasi (masing-masing 1 aitem di dimensi *self-kindness* dan *common humanity*) karena tidak memenuhi kriteria daya beda aitem ($rit < .30$), sehingga menyisakan 16 aitem pernyataan yang digunakan dalam analisis. Nilai *corrected item-total correlation* yang dipertahankan berkisar antara .310–.618, yang menunjukkan bahwa seluruh aitem memiliki daya beda yang baik dan layak digunakan dalam analisis. Hasil estimasi reliabilitas mendapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar .703.

Penelitian ini telah memperoleh izin dari salah satu rumah sakit sebagai lokasi penelitian. Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur pengisian kuesioner, serta hak responden sebelum berpartisipasi melalui lembar *informed consent* yang disertakan pada kuesioner *online*. Partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela dan responden berhak untuk menolak atau menghentikan pengisian kuesioner kapan saja tanpa konsekuensi. Selain itu, kerahasiaan data responden dijaga dengan tidak mengumpulkan identitas pribadi dan seluruh data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi beberapa analisis statistik. Statistik deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran karakteristik responden penelitian dan distribusi data. Selanjutnya dilakukan uji asumsi yang terdiri atas uji normalitas untuk mengetahui apakah sebaran data berdistribusi normal dan uji linearitas guna melihat hubungan kedua variabel bersifat linear. Setelah itu, dilakukan uji korelasi Kendall's tau untuk mengetahui kekuatan hubungan antara kedua variabel penelitian. Uji non parametrik korelasi Kendall's tau dilakukan karena data pada penelitian ini tidak berdistribusi normal. Korelasi Kendall's tau merupakan metode nonparametrik untuk mengukur hubungan antar variabel ordinal yang lebih *robust* dalam menangani data dengan banyak nilai yang sama (*tied ranks*) dibandingkan Spearman's rho (Patimah et al., 2025). Seluruh proses analisis data penelitian dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 26.

Hasil

Hasil analisis statistik deskriptif pada pengukuran kesejahteraan psikologis menunjukkan *mean* empirik ($M = 67.31$; $SD = 6.76$) yang lebih besar daripada *mean* hipotetik ($M = 52.5$; $SD = 10.5$). Selain itu, pada pengukuran *self-compassion* memperoleh hasil *mean* empirik ($M = 47.95$; $SD = 4.14$) yang lebih besar jika dibandingkan dengan *mean* hipotetik ($M = 40$; $SD = 8$).

Kategorisasi variabel penelitian dihitung menggunakan *mean* hipotetik. Hasil kategorisasi pada Tabel 2 menunjukkan kesejahteraan psikologis responden penelitian berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 43%, kategori tinggi sebanyak 53%, dan kategori sedang sebanyak 4%. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pada sebagian besar partisipan tergolong tinggi. Adapun *self-compassion* responden penelitian berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 18%, kategori tinggi sebanyak 71%, dan kategori sedang sebanyak 11%. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat *self-compassion* pada sebagian besar partisipan tergolong tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi variabel penelitian

	Formula	Skor	Frekuensi	Persentase
Kesejahteraan psikologis				
Sangat tinggi	$X \geq 52.5 + 1.5 (10.5)$	≥ 68	43	43%
Tinggi	$52.5 + 0.5 (10.5) < X < 52.5 + 1.5 (10.5)$	58–67	53	53%
Sedang	$52.5 - 0.5 (10.5) < X < 52.5 + 0.5 (10.5)$	47–57	4	4%
<i>Self-compassion</i>				
Sangat tinggi	$X \geq 40 + 1.5 (8)$	≥ 52	18	18%
Tinggi	$40 + 0.5 (8) < X < 40 + 1.5 (8)$	44–51	71	71%
Sedang	$40 - 0.5 (8) < X < 40 + 0.5 (8)$	36–43	11	11%

Hasil pengujian asumsi normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov menunjukkan bahwa variabel kesejahteraan psikologis ($KS = 0.117$; $p = .002$) dan *self-compassion* ($KS = 0.17$; $p < .001$) tidak berdistribusi normal, sehingga analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik yaitu Kendall's tau. Di samping itu, hasil pengujian asumsi linearitas menggunakan *deviation from linearity* menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linier ($F = 0.324$; $p = .995$).

Berdasarkan hasil analisis korelasi Kendall's tau diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan sedang antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis ($\tau = .562$; $p < .001$). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kesejahteraan psikologis dan *self-compassion* pada perawat di Institusi Gawat Darurat (IGD). Hasil analisis Kendall's tau menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan *self-compassion*. Hasil penelitian ini selaras dengan temuan terdahulu oleh Suparman dan Dirgagunarsa (2023) serta Mukhlisa dan Nurmina (2024) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis berkorelasi secara positif. Individu dengan kondisi *self-compassion* yang optimal dapat berkontribusi positif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis karena mereka mampu untuk mengendalikan emosi negatif, mengembangkan penerimaan diri, serta mengatasi stres dan permasalahan secara lebih adaptif efektif (Fauziah & Rofiqoh, 2023; Neff, 2023; Ramadhan & Chusairi, 2022). Oleh karena itu, perawat IGD yang memiliki *self-compassion* yang baik dapat membantu untuk menjaga kondisi kesejahteraan psikologis mereka di tengah tingginya tekanan pekerjaan yang mereka miliki.

Salah satu dimensi *self-compassion*, yaitu *common humanity*, berkaitan dengan dimensi hubungan positif dengan orang lain. Hal ini berkaitan dengan perawat IGD yang memiliki kesadaran bahwa pengalaman dalam memberikan pelayanan kepada pasien juga dialami oleh sesama tenaga kesehatan lainnya. Hal ini dapat mengurangi perasaan terisolasi dan

meningkatkan rasa keterhubungan antar rekan kerja. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Njotowibowo dan Engry (2023) menjelaskan bahwa individu dengan *common humanity* yang baik akan menyadari bahwa ketidakberhasilan tidak hanya dialami oleh diri mereka sendiri, tetapi juga orang lain, sehingga dapat mengembangkan rasa kebersamaan dan terhindar dari perasaan terisolasi. Selain berkaitan dengan hubungan positif dengan orang lain, individu yang memaknai kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusia cenderung lebih mampu menetapkan dan mengembangkan tujuan hidupnya. Menurut Samios et al. (2022), *common humanity* berperan dalam meningkatkan kemampuan individu untuk dapat mempertahankan tujuan hidupnya meskipun sedang mengalami stres.

Selanjutnya, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada perawat IGD di Provinsi Kalimantan Timur berada di kategori tinggi. Kesejahteraan psikologis yang optimal pada perawat dapat menunjang performa pelayanan kesehatan yang profesional dan menjaga kualitas hidup perawat (Khan & Butt, 2023). Kesejahteraan psikologis individu dapat dipengaruhi oleh usia, gender, kondisi sosial ekonomi, status pernikahan, serta dukungan sosial (Permatasari & Wibowo, 2024). Faktor-faktor tersebut dapat menjadi salah satu konteks yang mungkin berkaitan dengan kondisi kesejahteraan psikologis individu, meskipun perlu diuji lebih lanjut secara empiris.

Usia yang lebih matang dapat berkaitan dengan kemampuan individu dalam menerima diri dan menjalankan tanggung jawab pekerjaan secara lebih stabil (Galleryzki et al., 2023). Sehubungan dengan faktor gender, Izzati dan Mulyana (2021) menjelaskan bahwa perempuan menunjukkan taraf kesejahteraan psikologis lebih optimal dibandingkan dengan laki-laki. Kondisi ini dapat dipicu oleh kecenderungan perempuan yang memiliki kemampuan strategi koping yang lebih baik dan perempuan cenderung mampu untuk mengekspresikan kondisi emosional mereka (Lestari et al., 2024). Putri et al. (2023) menjelaskan bahwa status pernikahan dapat menjadi faktor yang mungkin berhubungan dengan kesejahteraan psikologis melalui adanya dukungan sosial dari pasangan, meskipun hal ini juga masih perlu dikaji lebih lanjut dalam konteks yang lebih spesifik.

Hasil kategorisasi *self-compassion* pada perawat IGD berada pada kategori tinggi. Perawat dengan kondisi *self-compassion* yang optimal akan membantu mereka dalam mengenali emosi pribadi, mengurangi risiko stres, dan mampu untuk beradaptasi dengan tekanan kerja yang dapat berdampak terhadap kondisi kesejahteraan psikologis mereka lebih baik (Harvey & Boynton, 2021; Lluch-Sanz et al., 2022). Studi terdahulu oleh Prahayuningtyas dan Basaria (2023) membuktikan bahwa *self-compassion* memiliki peranan penting terhadap kondisi kesejahteraan psikologis seseorang. Temuan terdahulu tersebut mendukung hasil pada penelitian ini yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada perawat IGD di Provinsi Kalimantan Timur dengan kategori sedang dan memiliki arah korelasi yang positif. Dengan demikian, semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki individu.

Temuan penelitian ini memberikan kontribusi terhadap literatur psikologi kesehatan kerja dengan menunjukkan hubungan positif antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada perawat IGD. Hasil ini juga mengindikasikan pentingnya mempertimbangkan dimensi *self-compassion* dalam upaya mendukung kesejahteraan tenaga kesehatan di lingkungan rumah sakit. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi kondisi tersebut adalah kemungkinan masih adanya aitem yang bersifat normatif, sehingga respons responden cenderung homogen dan belum sepenuhnya merepresentasikan konstruk yang diukur secara optimal. Selain itu, penelitian ini hanya menggunakan data *self-report* yang diisi

langsung oleh perawat IGD dalam periode tertentu tanpa dilengkapi sumber data pendukung lainnya, sehingga hasil penelitian terbatas pada persepsi subjektif responden.

Penelitian tidak melakukan observasi secara langsung terhadap kondisi kerja perawat IGD, sehingga konteks lapangan tidak dapat tergambarkan secara menyeluruh. Selain itu, responden penelitian terbatas pada perawat IGD di Provinsi Kalimantan Timur, sehingga generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model hubungan *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis dengan memasukkan variabel mediasi seperti stres kerja, regulasi emosi, atau strategi koping, sehingga dapat menjelaskan mekanisme psikologis yang lebih mendalam. Selain itu, dapat menggunakan desain longitudinal untuk melihat dinamika hubungan antarvariabel dari waktu ke waktu sehingga tidak hanya bersifat *cross-sectional*. Penelitian berikutnya juga disarankan memperluas populasi pada tenaga kesehatan di unit lain atau wilayah berbeda agar memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Selanjutnya, penggunaan metode campuran seperti wawancara dapat dipertimbangkan untuk memperkaya pemahaman kontekstual terkait pengalaman psikologis perawat dalam menghadapi tekanan kerja.

Kesimpulan

Penelitian ini menemukan adanya hubungan positif dengan kategori sedang antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada perawat IGD di Provinsi Kalimantan Timur. Hasil temuan ini memperkuat bukti empiris bahwa *self-compassion* berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis pada perawat IGD yang bekerja dengan situasi tuntutan kerja yang tinggi. Hasil ini dapat dipandang sebagai salah satu sumber daya psikologis yang penting dalam konteks tenaga kesehatan. Temuan ini memberikan implikasi ilmiah bahwa *self-compassion* layak dipertimbangkan dan diuji lebih lanjut dalam model kesejahteraan psikologis tenaga kesehatan, khususnya dalam situasi kerja dengan tuntutan tinggi. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan intervensi di lingkungan kerja, tetapi juga berkontribusi terhadap pengembangan literatur mengenai faktor psikologis yang mendukung kesejahteraan tenaga kesehatan.

Penghargaan. Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan penelitian yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

Pendanaan. Penulis tidak menerima dukungan pendanaan dari lembaga mana pun untuk penelitian, penulisan, maupun publikasi artikel ini.

Kontribusi penulis. MFCS berkontribusi dalam *conceptualization, methodology, data analysis, dan writing - original draft*. NNR, RR, dan TK berkontribusi dalam *supervision dan writing-review and editing*.

Konflik kepentingan. Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan terkait penelitian, penulisan, maupun publikasi artikel ini.

Daftar Pustaka

- Alpian, N., Zulfikar, I., & Wahyuni, S. (2024). Hubungan beban kerja terhadap stress kerja pada perawat ruang IGD Rumah Sakit Umum Daerah dr Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan. *Identifikasi: Jurnal Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan Lindungan Lingkungan*, 10(1), 143–149. <https://jurnal.d4k3.uniba-bpn.ac.id/index.php/identifikasi/article/view/335>
- Endah, R., Khairani, I., & Sari Rezeki, P. (2025). Efektivitas Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Butterfly Hugs sebagai self healing stres kerja perawat: Literature review. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1.922>

- Fauziah, L. H., & Rofiqoh, M. I. (2023). Can self-compassion improve adolescents psychological well-being? *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(2), 226–236. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n2.p226-236>
- Galleryzki, A. R., Haryati, Rr. T. S., Bardah, D., Sugianto, K. M. S., Sudjiati, E., & Koten, E. H. B. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap perawat dalam keselamatan pasien: Systematic review. *Journal of Holistics and Health Science*, 5(1), 16–25. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v5i1.151>
- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan antara self-compassion dan regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(1), 83–95. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018>
- Harvey, J., & Boynton, K. (2021). Self-disclosure and psychological resilience: The mediating roles of self-esteem and self-compassion. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 15(1), 90–104. <https://doi.org/10.5964/ijpr.4533>
- Huda, K., & Huda, M. K. (2021). Perlindungan hukum perawat atas pelimpahan wewenang dari dokter dalam melakukan tindakan medis jahit luka di IGD rumah sakit. *Jurnal Hukum Dan Etika Kesehatan*, 1(1), 98–121. <https://doi.org/10.30649/jhek.v1i1.18>
- Husaeni, H., Heriyati, Al Hijrah, M. F., & Zahra, A. (2022). Tingkat stres kerja terhadap kinerja perawat instalasi gawat darurat. *Journal of Health Education and Literacy*, 4(2), 116–120. <https://doi.org/10.31605/j-healt.v4i2.1464>
- Izzati, U. A., & Mulyana, O. P. (2021). Perbedaan jenis kelamin dan status pernikahan dalam kesejahteraan psikologis guru. *Psychocentrum Review*, 3(1), 63–71. <https://doi.org/10.26539/pcr.31567>
- Khan, M., & Butt, S. F. (2023). Forgiveness and empathy as predictors of psychological wellbeing among nurses. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 37(4), 717–736. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2022.37.4.43>
- Leonardi, F. N., & Astuti, N. W. (2023). Hubungan stres kerja dengan kesejahteraan psikologis guru. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(2), 26–37. <https://doi.org/10.24912/provitae.v16i2.26700>
- Lestari, A., Amalia, I., & Zahara, C. I. (2024). Perbedaan kesejahteraan psikologis pada guru PNS dengan guru PPPK di Kota Lhokseumawe. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 127–136. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/ijpp/article/view/14688>
- Lluch-Sanz, C., Galiana, L., Vidal-Blanco, G., & Sansó, N. (2022). Psychometric properties of the self-compassion scale—short form: Study of its role as a protector of Spanish nurses professional quality of life and well-being during the COVID-19 pandemic. *Nursing Reports*, 12(1), 65–76. <https://doi.org/10.3390/nursrep12010008>
- Mamahit, G. A. A., Mandang, J. H., & Sengkey, S. B. (2022). Self compassion dan resiliensi pada perawat di RSUD Anugerah Tomohon. *Psikopedia*, 3(1), 49–56. <https://doi.org/10.53682/pj.v3i1.5643>
- Miranda, A., & Harsono, Y. T. (2025). Gambaran kesejahteraan psikologis tenaga kesehatan di lembaga pelayan masyarakat kota X. *Flourishing Journal*, 5(4), 199–211. <https://doi.org/10.17977/um070v5i42025p199-211>
- Mukhlisa, V. N., & Nurmina, N. (2024). Hubungan antara self-compassion dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar di Kota Padang. *In Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.62260/intrend.v2i1.101>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/152988603909032>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Njotowibowo, Y., & Engry, A. (2023). Pengaruh self-compassion terhadap tingkat flourishing pada tenaga kesehatan di Indonesia. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 14(1), 1–16. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v14i1.18448>

- Park, J., & Shin, N. (2023). Influence of the clinical nurse's self-acceptance and experiential acceptance on leadership versatility. *SAGE Open Nursing*, 9, 1–9. <https://doi.org/10.1177/23779608231175329>
- Patimah, Zulpan, Alfansuri, D. U., El Munawaroh, & Ilyas, M. (2025). Memahami dan menerapkan uji korelasi dalam analisis data penelitian pendidikan. *Journal Education Innovation*, 3(4), 740–752. <https://doi.org/10.65474/f7vd8y11>
- Permatasari, D. I., & Wibowo, D. H. (2024). Hubungan antara emotion focused-coping dengan psychological well-being pada guru smk swasta. *Media Bina Ilmiah*, 18(7), 1685–1704. <https://doi.org/10.33758/mbi.v18i7.695>
- Prahayuningtyas, F., & Basaria, D. (2023). Analisis korelasi self compassion dengan psychological wellbeing pada anak sulung perempuan dewasa awal. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1176–1190. <https://doi.org/10.54783/jsr.v5i2.219>
- Prameswari, S. A., & Muhid, A. (2022). Dukungan sosial untuk meningkatkan psychological well being anak broken home: Literature review. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi Dan Pendidikan*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.36761/jp.v5i1.1600>
- Pratama, J. S., Yulia, S., & Romiko, R. (2024). Hubungan tingkat kelelahan dan beban kerja dengan kualitas hidup profesional perawat di rumah sakit. *Jurnal Keperawatan Merdeka*, 4(2), 143–153. <https://doi.org/10.36086/jkm.v4i2.2620>
- Putri, K. S., Mahendra, V. P., & Artiawati, A. (2023). Hubungan konflik kerja-keluarga dan kesejahteraan psikologis pada pekerja yang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. *Journal of Psychological Science and Profession*, 7(2), 157–169. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v7i2.47249>
- Rahmayani, N. I., Asrina, A., & Risqiani, A. (2024). Hubungan kompetensi dengan kinerja perawat di instalasi gawat darurat. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(1), 117–124. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1491>
- Ramadhan, N., & Chusairi, A. (2022). Hubungan self-compassion dengan psychological well-being pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga. *Berajah Journal*, 2(3), 491–502. <https://ojs.berajah.com/index.php/go/article/view/125>
- Renggani, A. F., & Widiasavitri, P. N. (2018). Peran self-compassion terhadap psychological well-being pengajar muda di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418–439. <https://doi.org/10.24843/JPU.2018.v05.i02.p13>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Samios, C., Praskova, A., & Radlinska, B. (2022). The relationship between COVID-19 pandemic-related stress and meaning in life: Testing the moderating effects of self-compassion and savoring. *Anxiety, Stress, & Coping*, 35(1), 9–24. <https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1974408>
- Situmorang, Y. S., & Muflihatin, S. K. (2022). Hubungan kompetensi perawat IGD terhadap tingkat kepuasan pasien di ruang IGD RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Borneo Student Research*, 3(2), 1719–1725. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2755>
- Sulistiyowati, A. (2021). Pelimpahan wewenang dari dokter kepada perawat dalam melakukan tindakan intubasi. *Jurnal Hukum Dan Etika Kesehatan*, 1(1), 85–97. <https://doi.org/10.30649/jhek.v1i1.17>
- Suminah, S., & Ciputri, L. (2024). Pengaruh beban tugas pembelajaran terhadap munculnya stres pada mahasiswa. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 6998–7003. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/29390>
- Suparman, M. Y., & Dirgagunarsa, G. I. (2023). Hubungan self compassion dengan psychological well being pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Arkhe: Jurnal Psikologi Klinis Dan Sosial*, 14(1), 26–33. <https://journal.untar.ac.id/index.php/arkhe/article/view/23091>
- Tutupary, T., Desi, D., & Lahade, J. (2021). Kesejahteraan psikologis yang tidak berhubungan dengan depresi, kecemasan dan stres pada perawat. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(3), 645–656. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.3.2021.645-656>
- Wiffida, D., Dwijayanto, I. M. R., & Priastana, I. K. A. (2022). Hubungan dukungan sosial rekan kerja dengan self-compassion pada perawat. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(2), 91–99. <https://idjhr.triatmamulya.ac.id/index.php/idjhr/article/view/54/54>

- Yudiani, E., Istiningtyas, L., Meyrinda, J., & Khosiyah, S. (2024). Self-compassion dan rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis dosen Perguruan Tinggi Negeri: Gaya kepemimpinan sebagai moderator. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(1), 112–134. <https://doi.org/10.30996/persona.v13i1.10574>
- Yusronuddin, A. L., & Tatiyani, T. (2022). Hubungan antara self-compassion dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada perawat di RSUP dr. Sitanala. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 118–124. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i3.2135>